

INFORME MENSUAL DE PRESTACIONES DE SERVICIO
TALLERES MUNICIPALES DIDECO 2024

MES: MAYO 2024

NOMBRE: ANGÉLICA MARÍA MOUAT OPORTUS
RUT:
TALLER: “Gestionando mis emociones” y “Conectando con mi Propósito Personal
FECHA: 27 y 29/05/2024 HORA DE INICIO: 17:00 HORA DE TÉRMINO: 19:40

TALLER 1: “Ciclo de talleres viaje de desarrollo personal para mujeres de la comuna”

Círculo de Autoconocimiento Taller: **“Conectando con mi Propósito Personal”**

Lugar: Colegio Mercedes Maturana en CATAPILCO.

Objetivo: Comprender las claves del propósito y reconocer a través de autoconocimiento la conexión entre el propósito personal y la RED.

Agenda del Taller:

- 1.Masterclass del tema.
- 2.Claves para Construir el Propósito personal y conectar con tu pasión.
- 3.Ejercicio para construir un desafío personal de propósito.
- 4.Networking en grupos.

PUBLICO OBJETIVO PARA EL TALLER: Mujeres en general.

Desarrollo del Taller:

1.Masterclass del tema.

Descripción: Comenzamos explicando el ciclo de talleres que definió la DIDECO por encargo de la Municipalidad y el objetivo del taller inicial, nos preocupamos en la llegada de cada participante e iniciamos el Taller una vez que la autoridad dio comienzo oficial a la actividad, presentando a "BriU, brillando Unidas", a la facilitadora y al inicio del Workshop.



1era dinámica: Todas las asistentes se reunieron en duplas y compartieron el ejercicio de la “línea del tiempo”, donde describieron los 3 hitos más relevantes de su vida para luego identificar las principales fortalezas de la compañera.

Resultados: Las participantes adquirieron una comprensión clara de la conexión entre lo que hemos logrado y la importancia del reconocimiento personal, a través del ejercicio de la “lluvia de piropos”.

2. Claves para Construir el Propósito personal y conectar con tu pasión:

Descripción: Las participantes identificaron los conceptos fundamentales sobre la temática, ¿qué es el propósito? Claves del propósito: autoconocimiento, motivación y pasión, sentido de satisfacción.

Resultados: Al finalizar la segunda parte las asistentes pudieron comprender las diferencias entre contar o no con un propósito personal, y la diferencia entre el significado y la trascendencia.

3. Ejercicio para construir un desafío personal de propósito:

Descripción: Se trabajó la conexión entre la marca personal y el propósito laboral.

2da dinámica: Las participantes identificaron los componentes del Ikigai y participaron del ejercicio para construir un esquema personal de ikigai.

Resultados: Las participantes mejoraron su capacidad para comunicar sus propósitos personales, facilitando así relaciones más saludables y constructivas.

4. Networking en grupos.

Descripción: Durante toda la sesión, se organizaron dinámicas en duplas, solicitando reunirse con alguien que no conocieran o que conocieran poco, para fomentar el networking entre las participantes, permitiéndoles compartir experiencias y construir redes de apoyo.

Resultados: Las participantes establecieron conexiones consigo mismas y con otras mujeres.

Evaluación del Taller

Asistencia: Se contó con la participación de 21 mujeres de diferentes edades y ocupaciones.

Participación: Las actividades fueron bien recibidas, con una alta participación e interacción por parte de las asistentes.



Feedback: Las participantes valoraron positivamente el taller y principalmente el espacio generado por la Municipalidad, además de la posibilidad de reunirse a desarrollar temáticas de desarrollo personal.

Conclusión:

El taller “**Conectando con mi Propósito Personal**” cumplió con el objetivo definido en la planificación del programa permitiendo entregar a las mujeres de Catapilco herramientas concretas para adentrarse en el trabajo del desarrollo personal. La sesión facilitó un espacio de aprendizaje y networking para apoyar la generación de vínculos entre las mujeres de la comuna.

TALLER 2: “Ciclo de talleres viaje de desarrollo personal para mujeres de la comuna”

Círculo de Autoconocimiento Taller: “**Gestionando mis emociones**”

Lugar: Colegio Mercedes Maturana en **CATAPILCO**.

Objetivo: Identificar, reconocer y gestionar las emociones, promoviendo una comunicación emocional efectiva.

Agenda del Taller:

- 1.Masterclass del tema.
- 2.Identificar, reconocer y gestionar emociones.
- 3.Comunicación Emocional Efectiva.
- 4.Networking en grupos.

PUBLICO OBJETIVO PARA EL TALLER: Mujeres en general.

Desarrollo del Taller:

1.Masterclass del tema.

Descripción: Comenzamos explicando el tema y el objetivo del taller, enfocándonos en cómo llegaban las participantes a la sesión. Luego, presentamos nuestra organización "BriU, brillando Unidas" y se hizo la presentación de la Facilitadora del Taller.

1era dinámica: Cada una de las participantes se presentó más allá de su nombre, reconociendo “*¿Qué te hace única?*”, con el objetivo de que reconozcan sus fortalezas.



Resultados: Las participantes adquirieron una comprensión clara del propósito del taller y se sintieron conectadas tanto con la facilitadora como con sus compañeras, creando un ambiente de confianza y reconocimiento personal.

2. Identificar, reconocer y gestionar emociones:

Descripción: Las participantes adquirieron los conceptos fundamentales sobre las emociones, su importancia y cómo influyen en nuestra vida diaria. Los principales temas tratados incluyeron: ¿Qué es una emoción?, sus características, el Mapa Corporal de las emociones, la Rueda de las Emociones y cómo reconocer sus emociones. Además revisamos ¿Por qué es importante gestionar las emociones?, Estrategias para gestionar el estrés, la ansiedad y la frustración.

2da dinámica: Las participantes escribieron una carta a la emoción que quisieran dejar atrás, lo que les permitió hacer consciente la emoción, conectar con ella y reconocer el mensaje que trae al momento actual.

3era dinámica; Enunciado del ejercicio de Autocompasión, para desarrollarlo en casa.

Resultados: Las participantes tiene una mejor comprensión de sus propias emociones y técnicas para gestionarlas de manera efectiva.

3. Comunicación Emocional Efectiva.

Descripción: Se impartieron herramientas y técnicas para mejorar la comunicación emocional, permitiendo a las participantes expresar sus emociones de manera clara y efectiva. Se hizo hincapié en cómo la mejora en la comunicación emocional ayuda a las personas a sentirse valoradas y comprendidas, lo que contribuye a un entorno más saludable.

Resultados: Las participantes mejoraron su capacidad para comunicar sus emociones, facilitando así relaciones más saludables y constructivas.

4. Networking en grupos.

Descripción: Durante toda la sesión, se organizaron dinámicas de grupo para fomentar el networking entre las participantes, permitiéndoles compartir experiencias, construir redes de apoyo y establecer relaciones significativas. Pudimos enunciar las “**Siete claves para hacer un buen Networking**”, informando que tendremos un taller para profundizar en este tema.

Resultados: Las participantes establecieron conexiones con otras mujeres, creando una comunidad de apoyo y colaboración.



ZAPALLAR

ZAPALLAR
DISEÑO

Evaluación del Taller

Asistencia: Se contó con la participación de 20 mujeres de diferentes edades y ocupaciones.

Participación: Las actividades fueron bien recibidas, con una alta participación e interacción por parte de las asistentes.

Feedback: Las participantes valoraron positivamente el contenido del taller, la organización y la relevancia de los temas tratados. Se realizará el informe de resultados con la "Encuesta" enviada a las participantes.

Conclusión:

El taller "**Gestionando mis emociones**" cumplió con su objetivo de proporcionar a las mujeres herramientas para identificar, reconocer y gestionar sus emociones, además de mejorar sus habilidades de comunicación emocional. La sesión facilitó un espacio de aprendizaje y networking, fortaleciendo la comunidad femenina de la comuna.



PILAR CUEVAS MARDONES
"Por Orden del Sr. Alcalde"
I. MUNICIPALIDAD DE ZAPALLAR